

二零二二年七月十六日

吉打分會
飲一杯智慧的水

與精舍師父相見歡

●馬來西亞疫情漸緩，
但馬來西亞眾弟子未
能回台見上人及精舍
師父。感恩精舍師父
體恤弟子們的思鄉之
情，百忙之中依然安
排讓吉打分會的弟子
們得以線上與精舍師
父溫馨交談。

歡喜親近師父

● 當晚的主持人是來自
吉打島嶼蘭卡威聯絡
處的負責人林月桂；
她坦言從未在師父面
前做主持，感覺非常
緊張；但想到能親近
師父，就勇敢承擔主
持了。

3



一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難

● 許凱傑 (濟俊)

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



靜思弟子-林慈慧, 許濟俊

利用新生命積極推素

● 同樣是來自蘭卡威聯
絡處的許凱傑（濟俊）
是林月桂的師兄，兩
位在蘭卡威都是非常
精進的菩薩。許凱傑
在二〇二〇年三月曾經
不幸染上新冠狀肺炎，
在加護病房被插管，

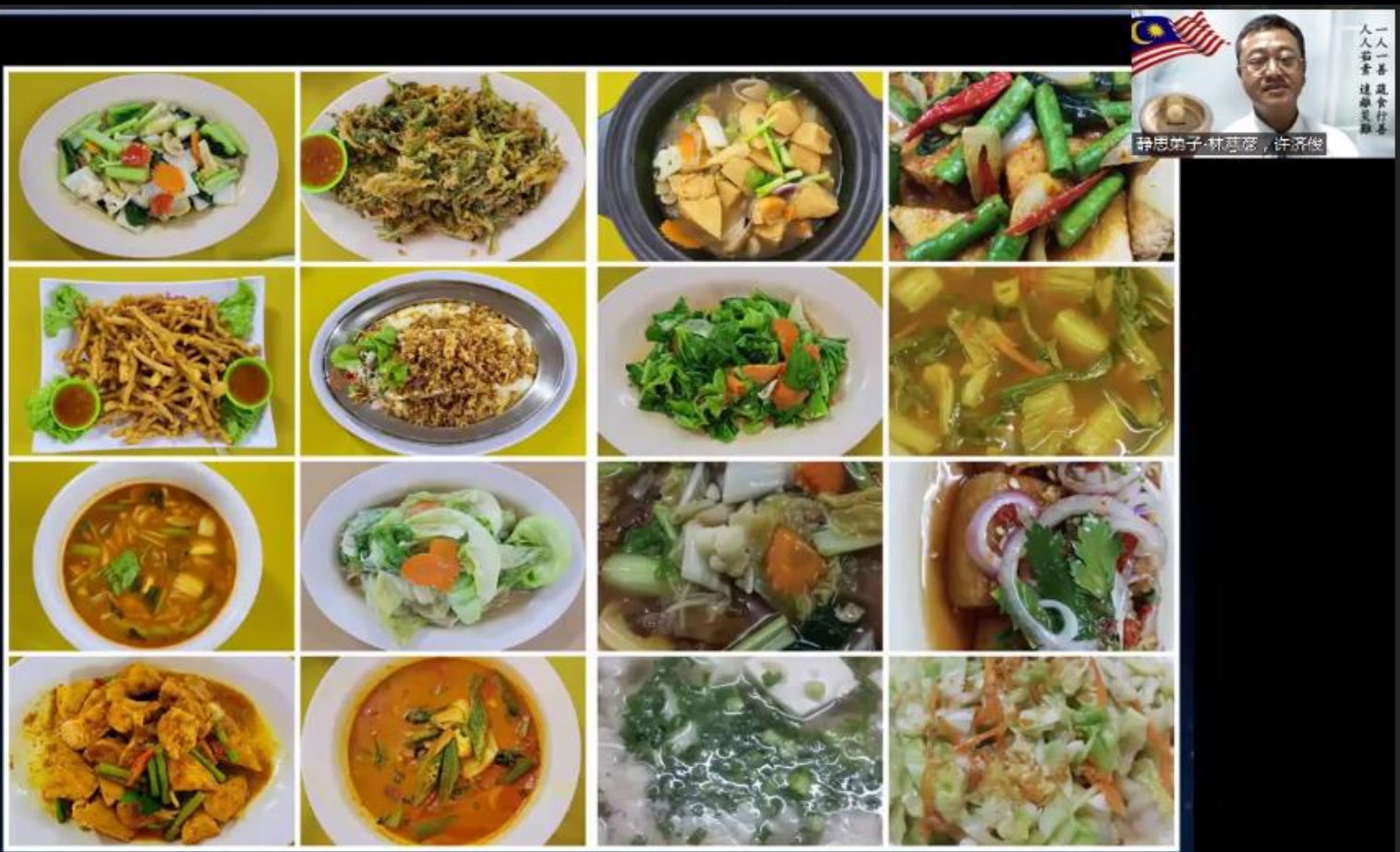
● 昏迷了四十天當中，
他的親朋戚友和員工
都開始茹素為他祈福；
終於他奇跡般地清醒
了，也聽到了上人在
呼籲大哉教育、非素
不可。許凱傑相信上
人說的，只有更多人
茹素，才能消弭疫情。

●許凱傑康復後開始向當地的社團推素，每個星期四準備了四百個素食便當給大德，鼓勵他們每週茹素一天。後來因為行管令，很多素食館倒閉了，要茹素就很不容易。許凱傑沒有因此放棄，

● 他找了几家海鮮餐館，
請廚師嘗試準備素食；
經過不斷的鼓勵，感
恩廚師願意配合嘗試
研究出了不同的蔬食。
他的朋友開始愛上了
蔬食的菜單。



● 為了方便大眾選擇蔬
食，許凱傑把在海鮮
餐館一道道的蔬食餐
拍成照片做成蔬食菜
單。



● 他堅信當初他能戰勝
新冠肺炎起源於大家
的虔誠茹素與祈福，
這更堅定了他要繼續
推素的心願。雖然還
是會有一些障礙，但
他會堅持推廣素食，
讓更多人能茹素。

德瑋師父回饋

● 德瑋師父分享，疫情
的考驗讓大家上了一
堂課；持素是為了我
們自己，勸素則是能
讓更多人來茹素，能
拯救更多的動物生命，
這樣的功德是更大的。
能在蘭卡威小島嶼裡
與海鮮餐館合作推素，

●可見有心就不難，我們
們要將善的種子種在
他人的心裡，對方是
否能茹素，那是他的
因緣，我們的目標就
是要將善種子種入對
方的心田裡，相信有
一天種子一定會發芽。

● 張秀翎（明燦）

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



靜思弟子-張明燦

校園裡勇敢推素

● 來自吉打州莪占必叻
聯絡處的張秀翎（明
燦）是一間華文小學
的老師，二〇二一年
十月間吉打疫情漸緩，
她開始發願要將茹素
的善種子帶入校園，
讓老師能一同來茹素、
推素，因為

●老師的身教、言教最
容易影響學生，進而
將善種子種入學生的
心裡。開始時她很擔
心老師會不讚同，因
為曾經有同事批評她
說素食者就只是愛吃
加工的素肉。她決定
提供完全不放素料的
蔬食給學校的老師們。

●感恩學校的校長很讚
同，他們決定每個星
期二讓全校的老師們
一同來茹素，期待老
師們在日常生活能
多茹素一餐。

幸福的一餐



●張秀翎發願，推素並不是為了疫情而已，而是要繼續做下去，讓當地的大德都能加入素食行列。她茹素十多年，家人從一開始的很抗拒到如今已能接受；原本她還會準備一部分的葷食給

●先生和孩子，但她的先生兩個月前不幸小中風，感恩法親的提醒，她決定趁此機會讓先生開始學習茹素。如今，餐桌上已經沒有葷食了，家人也都吃得很開心。她期待讓先生和孩子都能和她一起來長期茹素。

德瑋師父回饋

● 德瑋師父分享，加工食品真的不應多吃，我們要有菜根香，要透過不同的方式來推素。因為先生的中風，讓他有了能茹素的好因緣，期待也能將這樣的故事傳達給

● 親朋好友，不只是提供素食，主要還是要讓他們知道為何要素食；只要他們清楚茹素的原因和重要性，才會更長久的茹素，也會繼續邀其他人一起來茹素。

● 許瑞娟（慈泊）

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



一句話由葷轉素

●二〇〇三年，玻璃市聯絡處的許瑞娟因為聽到了這句話——「不要把眾生的苦填飽自己的肚子」，當下就決定不再葷食，回家就跟家人宣佈自己要茹素的意願。當時母親勸

● 她不要說了做不到，
還是選擇初一十五、
觀音誕的時候茹素就
好。許瑞娟茹素的意
願很堅定，她告訴母
親她一定要天天茹素。
她曾經無肉不歡，每
次用餐都絕對不會選
擇菜類。

● 開始決定茹素的時候，
要轉變飲食並不容易，
她只懂得每天炒飯、
炒麵食、吃麵包餅乾
而已，吃得很不健康，
讓家人很擔心，朋友
也覺得要與她出門吃
一餐都會很煩惱。她
開始學習烹煮素食，

● 開始與家人朋友分享如何吃得健康。加入慈濟之後，她參加了香積組、素食義賣會和推素行動，她學習到了更多烹煮素食的妙法。感恩她家師兄很鼓勵她參與慈濟活動，也和她一同在

●香積組準備素食。她把握機緣不斷與師兄分享茹素的好處，還可以將功德迴向給父母，而且持素就是放生，多吃一餐素就不需要去買魚、鳥來放生。她的師兄已經開始在學習茹素了。

德瑋師父回饋

● 德瑋師父分享，許瑞娟茹素的因緣很不可思議，但接下來要努力的方向就是要將師兄度進來。師父請她傳達口訊，邀請師兄一起來茹素，師父會在精舍等待她的師兄回來。

● 唐順愛

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



法語翻轉人生

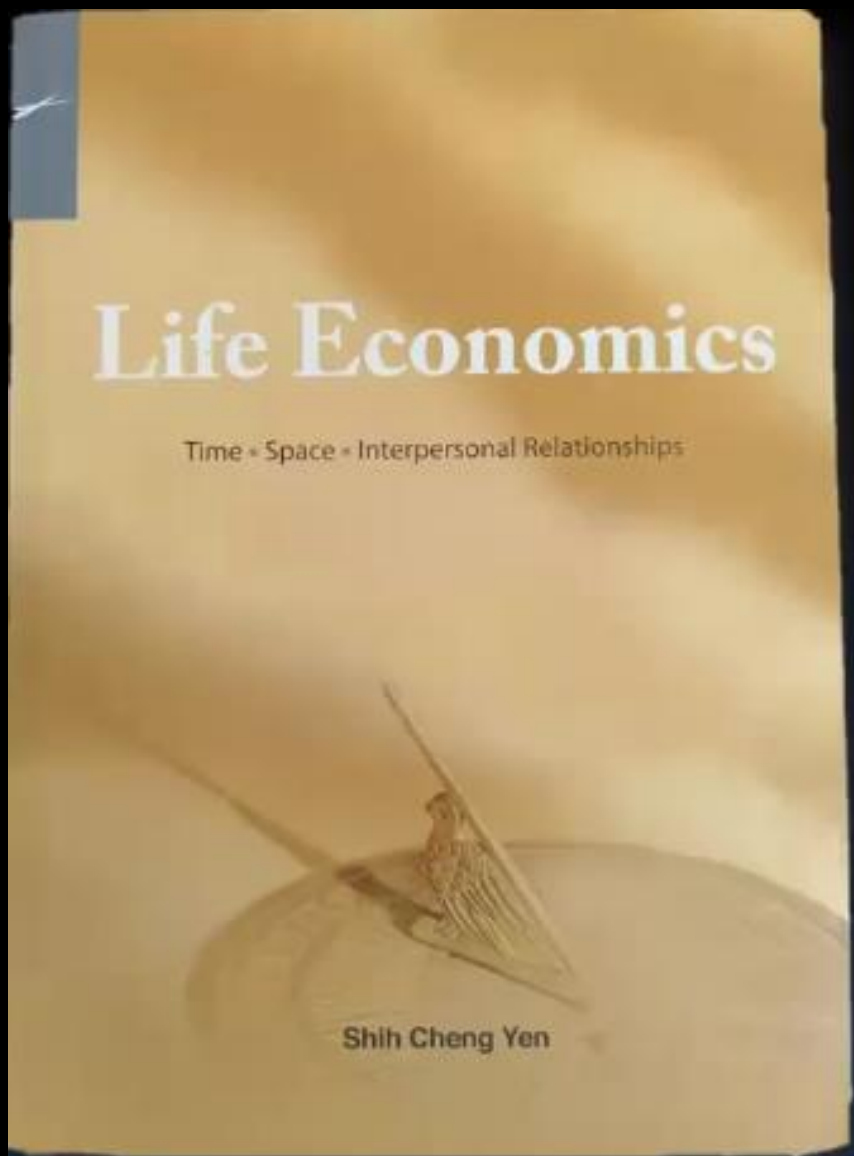
● 來自日得拉聯絡處的
唐順愛在英校求學，
有兩位特殊的孩子；

二〇一三二年醫生建議

她放下工作全心陪伴
教育孩子，其實當時
她的工作已稍有成就，
她很捨不得放下工作，

●同一時候她的先生決定搬遷回家鄉住在婆婆家隔壁。離職後還要面對婆婆，再加上她無法接受孩子的身心障礙，讓許瑞娟倍感壓抑，開始與先生起爭執，甚至還想放棄這個家。

● 在她心情十分低落的
時候，她想起曾有
好友介紹她去靜思書軒，
於是她來到了書軒，
請購了英語版的《人
生經濟學》。



happens only one time.

A group of students once asked Socrates how they may experience truth. He told them, "I'll show you through an experiment." Socrates brought them to an orchard and said, "Walk from the entrance all the way through to the exit. You may choose any fruit along the way. However, you must choose the best, the most beautiful, the one you like the most. You may only pick one, and you cannot go back." The students entered the orchard. Seeing the trees full of fruit, they could not decide which one was the best and the most beautiful. Before they knew it, they came to the end of the orchard. Socrates then asked them, "Have you picked the best and the most beautiful fruit?"

"Master, please give us another chance," they pleaded.

"Why haven't you picked any fruit?" Socrates asked.

One student replied, "When I first entered the orchard, I saw a

1

2

very large and pretty fruit, but I thought maybe there were bigger and better ones inside. I was worried that if I picked the first one, I would have no chance to pick a better one later."

The master said, "This is the great truth: we only have one chance in life. We are only young once, too. We can never go back."

People often say, "If I had known better, I never would have done it." We must set our life's goals and purposes in the right direction. No matter how far it is or how much time it takes to get there, we must walk on earnestly. If we have the mentality that "I can do it tomorrow if I can't get it done today," then we do not lead an earnest life.

其中一則「採蘋果」
的故事讓她深深體會
到，人生只有一次機
會，錯過了就不能重
來，這讓她開始重新
思考自己的人生，因
為不想讓自己後悔。

● 還有一則說到，如果
只是為了自己而活，
只是為了尋找物質上
的豪華，我們的生活
會變得狹窄和孤獨。
我們要拓寬我們的人
生道路，路越寬，能
一起走的
人越多。

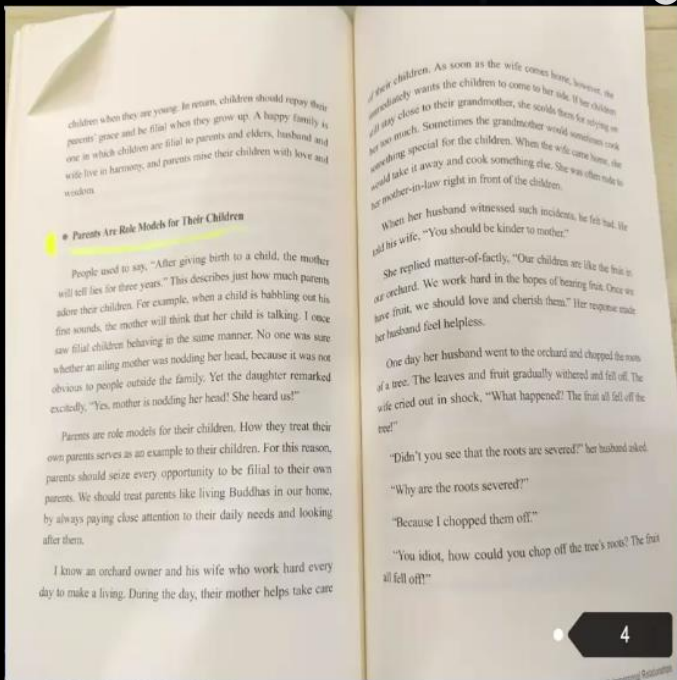
Section 3 – The Length, Width, and Depth of Life

Most people yearn for longevity, wealth, and well-behaved offspring. But life is impermanent; we cannot always obtain what we wish for. Nobody can predict the length of one's life, but each individual can expand the width, height, and depth of his life. If we live merely for our own sake, selfishly seeking comfort and luxury, then our life will be narrow and lonely, no matter how long it lasts.

Therefore we must broaden our life's path. The wider the path, the more people can walk with us. When our hearts are big enough to hold the universe, our love will intermingle. This is how we broaden our life.

● 她曾經很自私的想要
與先生離婚、放棄家
庭去創事業，而這則
故事讓她轉念了。另
有一則，說到父母是
孩子的榜樣，父母有
責任顧好自己的孩子，
要用愛把孩子帶大。
故事裡說到婆媳問題，

● 她醒覺到原來很多問題都源自於自己的習氣，於是開始反省自己。這本書讓她找回方向，發現自己的問題並開始做出改變，並決定要給孩子一個幸福的家。



●唐順愛開始帶著孩子
參加當地的人文學校，
不只是讓孩子學習，
其實她本身也學到了
很多。她很感恩孩子，
因為要照顧他們，她
才能放慢腳步去打開
心結。因為面對障礙，
才有因緣認識上人、

● 感恩能認識慈濟，讓
她學習如何以正念去
面對每一天。



德瑋師父回饋

●德瑋師父分享，唐順
愛與上人有很深的因
緣，在人生面對困境
的時候能遇到這本書，
能解開了心結，還能
讓自己和孩子走入善
的理念。從善門入，
我們要慢慢進入佛門，

●希望也要讓孩子來認識佛法，要多參與慈濟的活動，真正了解慈濟。「採蘋果」的故事也是在提醒線上每一位，人生中有許多選擇，有時會忘記了自己想要的是什麼，也放棄了很多機會，

● 我們要把握因緣，接到通知知道有需要去承擔任務，就是在於我們是否要去接受。

接受更多的承擔，其實獲益的是我們自己，累積的是我們的善業。

● 李美蘭 (慮浥)

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



靜思語雲端傳法

● 疫情高峰期人心惶惶，
委員李美蘭深覺自己
是慈濟人，心要定，
也要做到安定人心。
想到上人說的「一句
好話也是善的保護
膜」，她和一群法親
決定要「跟疫情說好
話」。

●二〇二一年一月一日，
靜思語團隊開始一起
線上朗讀靜思語，因
為靜思語簡單易懂，
朗讀了分享出去讓更
多人聽得到。團隊裡
有老、中、少，朗讀
者涵蓋了不同層次的
人物；除了靜思語，

● 大家開始閱讀更多的
靜思書籍來充實自己，
並將錄製的靜思語和
故事上傳雲端，目前
網絡上的靜思語朗讀
已有將近六萬個點擊
率。因為大家合心的
力量，似乎已經增加
了保護膜的厚度。

● 讀了一年的靜思語，
她察覺原來靜思語並
沒有想象中的簡單，
內涵其實很深遠；只
要用得上，就是妙法。
感恩有上人的指引，
教大家「停、聽、
看」，讓弟子們在
疫情間不再心慌，還
能同時增長慧命。

● 李淑萍 (慈培)

一人一善 蔬食行善
人人茹素 遠離災難



靜思弟子·李淑萍

靜思語活化腦細胞

● 李淑萍感恩李美蘭用心邀約她加入靜思語朗讀團隊，因為看到李美蘭用心學習錄製上傳靜思語，她深深感動了。不斷練習朗讀靜思語中，她不知覺就將一句一句的法語烙在心中，儲入

● 八識田中。靜思語讓
她心很寧靜，也給了
她很大的正能量；她
知道身邊有很多善知
識和法親家人在身邊
陪伴。她時常在期待
與祝福有緣聽到靜思
語視頻的聽眾們能時
時平安、健康、快樂。

德瑋師父回饋

● 德瑋師父讚歎兩位李師姊，能把握這麼好的因緣將上人的靜思語和法音流傳出去。靜思語的來源，就是在弟子將上人的法語聽進去之後截錄出來的，所以看到團隊在

● 重複錄製的過程中，
都會讓法語將自己的
心沉澱下來；期待能
將這樣的靜思語朗讀
與更多人分享。

● 感恩德瑋師父



精舍 德瑋師父

感恩德瑋師父

●德瑋師父在最後結尾時才揭曉，原來師父的家鄉竟然就在吉打的亞羅士打，讓弟子們都非常驚訝，也深感因緣的奇妙，更因此深深感恩能與同鄉的師父空中相會。

● 師父分享，我們在不
同的角度會看到不一
樣的事情，例如當志
工時會很快樂，而在
開始承擔幹部的時候
就會開始感受到不同
的壓力。但其實承擔
得越多，成長就越快；
我們不要害怕去承擔，
要勇於接受。

● 我們要轉變我們的心
念，試著以正能量去
看待，接到新任務的
時候不要埋怨——為
什麼總是我」，而是
——「怎麼我那麼好運，
又是我了」。有這樣
的正能量，遇到什麼
困難都會迎刃而解。

●師父在大寮的時候也
是如此，疫情時期要
準備很多的便當，每
一次的數量都很難預
測，但當我們以正能
量去面對的時候，就
會時時結下歡喜緣；
而若我們總是在埋怨，
就是結下煩惱緣了。

● 所以我們歡喜接受，
就能累積自己的善業；
做慈濟不要越做越多
惡緣，所以我們要盤
點自己的心念。表面
上是做了很多好事，
但心裡是結了善緣還
是煩惱緣？我們要越
做越法喜。

● 師父很久沒有回到家鄉，感恩這次能線上與吉打的志工相會。因為疫情，大家很久都未「回家」了，希望往後有因緣的時候要把握可以回家的因緣，回到精舍時要記得尋找德瑋師父，

●告知師父：我們來自
吉打，我們「回家」
了！雖然大家不曾認
識對方，卻是因為慈
濟而會合在法華道上。
我們除了自己走在這
條道上，也要接引更
多人上法船，也要把
握因緣推素，

●推素是每一位靜思弟
子的任務。期許線上
的大家，若是還未持
素的，希望今晚能透
過這一個好因緣，祝
福大家，成就大家和
家人開始發願持全素。

恭祝 上人

法體安康
常住世間
法輪常轉

馬來西亞

吉打分會

劉濟旌暨全體
靜思弟子

恭敬頂禮